

報道関係者各位

2024年3月14日

国立成育医療研究センター

新潟県立大学

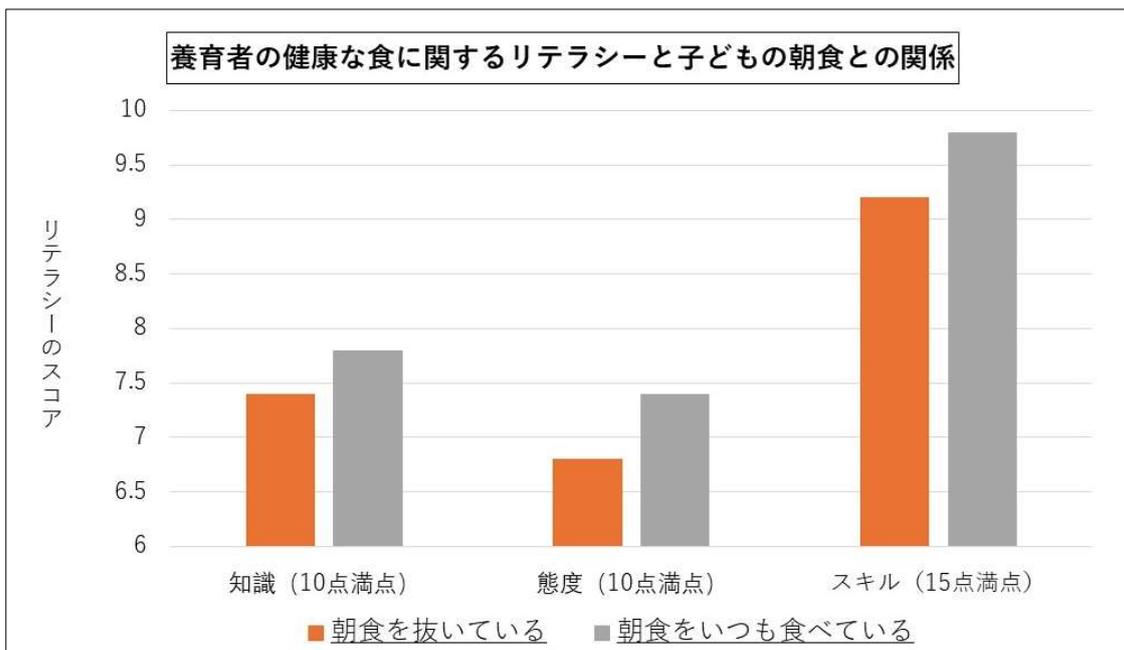
**養育者の健康な食に関するリテラシーが、子どもの食に影響
養育者の知識や態度が低いほど、子どもは朝食を抜きやすい傾向に**

国立成育医療研究センター（所在地：東京都世田谷区大蔵、理事長：五十嵐隆）研究所社会医学研究部の石塚一枝、森崎菜穂、新潟県立大学人間生活学部健康栄養学科の堀川千嘉、村山伸子らの研究チームは、小学校5年生と中学校2年生の子どものいる家庭を対象として、養育者の健康的な食に関するリテラシー（知識や能力）が子どもの食にどのような影響を与えるのかを研究しました。

本研究では、養育者の健康的な食に関する「知識」、栄養価の高い食事を提供する「態度」、食事を準備する「スキル」の3つをリテラシーとして評価し、子どもの朝食を抜く割合や、バランスの取れた食事ができているかといった食事の質について調べました。その結果、養育者の食に関するリテラシーが低いほど、子どもが朝食を抜く割合が高くなり、食事の質も低下していることが分かりました。

子どもの食を守るためには、養育者の健康的な食に関する知識や態度、子どもの食事を準備するスキルをサポートすることが重要であることが示唆されました。

本研究成果は、2つの論文に分かれており、イギリスの国際的な学術誌「Appetite」に掲載されました。



【プレスリリースのポイント】

- 本研究は、養育者の食に関するリテラシーと子どもの食についての関係を報告した、初めての研究です。
- 13%（198 世帯）の子どもが朝食を週 1 回以上抜いており、こうした子どもの朝食の摂取頻度には、健康な食に関する養育者のリテラシーのうち、知識や態度が影響していました。（論文 1）
- また、養育者の食に関するリテラシーが低い家庭ほど、コロナ禍になってから食事の準備に充てられる時間が減った、食事の準備をする心の余裕がなくなった、食品や食事を選択する経済的余裕が低下した、と回答する割合が多く、食事の準備に対する負担感が高い傾向にありました。（論文 2）
- 子どもは、平常時には栄養バランスが取れた学校給食を摂ることができます。しかし、コロナ禍の学校閉鎖期間中は給食がなく、子どもたちがバランスの取れた食事を摂る頻度が低下しやすく、その影響は健康な食に関する養育者のリテラシーが低い家庭ほど顕著でした。（論文 2）

【背景・目的】

養育者が朝食を重視していないと子どもが感じた場合には、子どもが朝食を抜く傾向があることがこれまでの研究から分かっており、また子どもの食習慣は幼少期に形成されるため、養育者の健康な食に関するリテラシーは、子どもの栄養摂取に関して重要な要素と言えます。平常時には、子どもたちは学校給食基準規則に基づき、1日に必要なエネルギーや栄養所要量の3分の1以上を満たす給食を摂っていますが、多くの教育施設が休校となったコロナ禍の緊急事態宣言時においては、家庭での昼食に代わっており、その食事の質は、それぞれの養育者の食に関するリテラシーに依存することになりました。

そのため、養育者の健康な食に関するリテラシーが子どもの食の質にどのような影響を与えるのかを明らかにするため、本研究を行いました。

【調査概要】

対象：2020 年度の住民基本台帳に基づき、日本全国から層化二段階無作為抽出法¹で抽出した小学 5 年生（10～11 歳）または中学 2 年生（13～14 歳）の子どもがいる 3,000 世帯

有効回答数：1,520 世帯

¹ 層化二段階無作為抽出法は、行政単位（都道府県・市町村）と地域によって全国をいくつかのブロックに分類し（層化）、各層に調査地点を人口に応じて比例配分した上で、国勢調査における調査地域および住民基本台帳を利用して（二段）、各地点ごとに一定数のサンプル抽出を行うものです。

調査期間：2020年12月実施（新型コロナウイルス感染症 第3波ころ）

調査方法

<親の健康な食に関するリテラシー>

「知識」「態度」「スキル」それぞれの設問に、5段階の尺度で回答を得て、「知識」「態度」は10点満点、「スキル」は15点満点、合計35点満点で評価。

～健康な食に関する「知識」の設問～

- ①栄養バランスの取れた食事とはどのようなものか知っている
- ②日本型食生活の中で主食、主菜、副菜とはどのようなものか知っている

～栄養価の高い食事を提供する「態度」の設問～

- ①栄養バランスの取れた食事は子どもの成長に重要である
- ②子どもには主食、主菜、副菜の揃った食事を食べさせようと思う

～食事を準備する「スキル」の設問～

- ①5種類以上の食材を使った食事を作るのは難しいですか？
- ②栄養バランスの取れた食事を作るのは難しいですか？
- ③主食、主菜、副菜の揃った食事を用意するのは難しいですか？

<子どもの食について>

子ども自身に「朝食をとったかどうか」を質問し、養育者に「バランスの取れた食事」（「肉、魚、卵」と「野菜」を両方1日に2回以上含む）を取れているかどうか」などを質問しました。

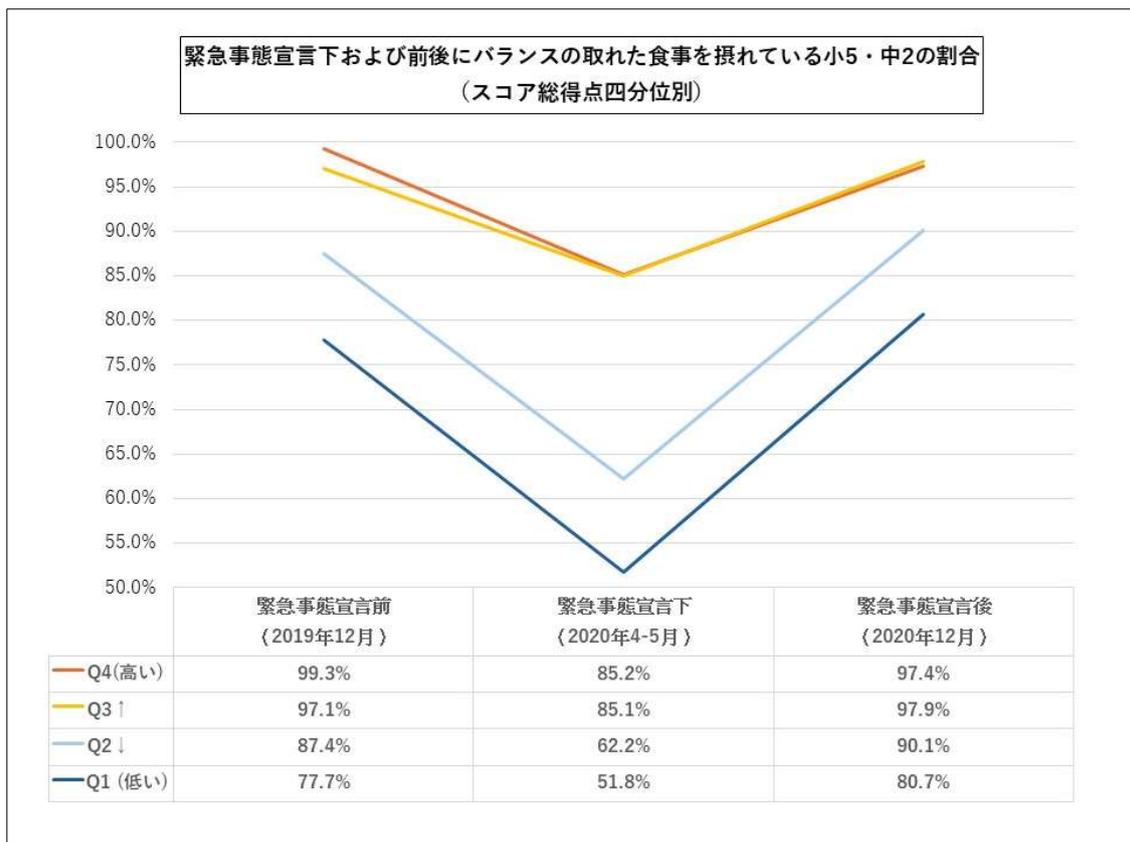
論文1の結果 子どもの朝食を抜く割合

調査時点で、朝食を週1回以上抜くと回答した子どもは13%（198世帯）でした。養育者の食に関するリテラシーのうち「知識」や「態度」の得点が高い家庭の子どもは朝食を抜く割合が低くなっていました。

また、養育者の「態度」に関わるスコアが低い家庭では、「朝食に十分な時間が取れないこと」が、子どもが朝食を抜くことに影響していました。

論文2の結果 コロナ禍における子どもの食事のバランス

緊急事態宣言に伴う休校では給食が提供されなかったため、養育者の食に関するリテラシーの低い家庭ほど、バランスの取れた食事が摂れた子どもの割合は大幅に低下しました。これは、養育者の食のリテラシーが低い家庭ほどその傾向は顕著にみられました。（スコアが最も低い4分位（Q1）で51.8%、高い4分位（Q4）で85.2%）。



【研究者のコメント】

本研究結果より、養育者の食に関するリテラシーが低いと、子どもが朝食を抜く割合の増加や、子どもの食の質の低下につながることを示唆されました。子どもが適切な食事と栄養を確実に摂取できるようにするためには、養育者に健康な食に関する知識、態度、スキルなどを向上させるための教育と支援が必要であると考えられます。

【発表論文情報】

<論文1>

タイトル: Guardians' food literacy and breakfast skipping among Japanese school children.

著者: Rahman N¹, Ishitsuka K¹, Piedvache A¹, Horikawa C², Murayama N², Morisaki N¹.

所属

1) 国立成育医療研究センター 社会医学研究部

2) 新潟県立大学 人間生活学部健康栄養学科

掲載紙: Appetite

DOI: 10.1016/j.appet.2024.107200

<論文2>

タイトル: Japanese school children's intake of selected food groups and meal quality due to differences in guardian's literacy of meal preparation for children during the COVID-19 pandemic

著者: Horikawa C¹, Murayama N¹, Sampei M², Kojima Y¹, Tanaka H³, Morisaki N³.

所属

- 1) 新潟県立大学 人間生活学部健康栄養学科
- 2) 日本体育大学 体育学部健康学科ヘルスプロモーション領域
- 3) 国立成育医療研究センター 社会医学研究部

掲載紙: Appetite

DOI: 10.1016/j.appet.2022.106186.

<本件に関する連絡先>

国立成育医療研究センター 広報企画室 村上・神田
電話: 03-3416-0181 (代表) E-mail: koho@ncchd.go.jp

新潟県立大学 企画広報課 品田・新保
電話: 025-268-8224 E-mail: kikaku@unii.ac.jp